

Ejercicios de Estiramiento

Lleve el mentón al pecho y ayúdese con las manos para lograr mayor estiramiento de los músculos del cuello



Incline la cabeza como Intentando tocar el hombro con la oreja.
Sentirá el estiramiento en la cara lateral del cuello

Ejercicios de Estiramiento

Rote el cuello mirando
Por encima del hombro,
Para estirar los músculos
Rotadores del cuello



Ejercicios de Estiramiento



Lleve los codos hacia atrás, estirando los pectorales. Sentirá tensión y luego relajación entre los omoplatos

Empuje el codo hacia atrás. El estiramiento se percibe en el hombro y el brazo.



Ejercicios de Estiramiento



Lleve su mano hacia la espalda por encima de la cabeza; con la mano contraria, empuje el codo hacia atrás.

Percibirá el estiramiento de los músculos del brazo

Ejercicios de Estiramiento



Intente tocarse los dedos en la espalda con un brazo por encima del hombro y otro por debajo. Lleve los codos hacia atrás y sostenga. Está estirando los pectorales y músculos de los brazos

Ejercicios de Estiramiento

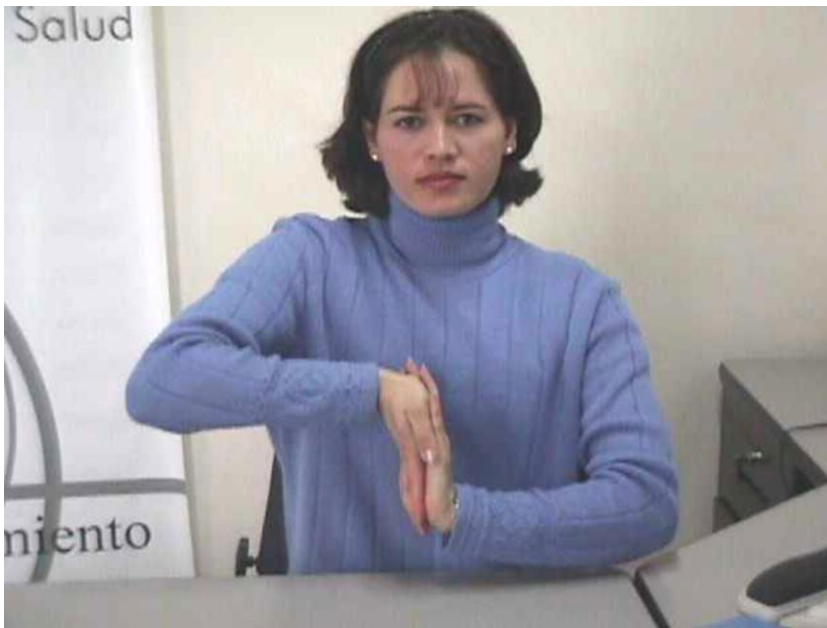


Lleve las manos entrelazadas hacia delante y empuje, estirando los músculos de la espalda y los brazos

Entrelace las manos y eleve los brazos, con las palmas hacia arriba. Estírese como a tocar el techo, manteniendo rectos los codos.



Ejercicios de Estiramiento



Estire los músculos de los Antebrazos, muñecas y Dedos, realizando presión Con la palma, sobre los dedos

Ejercicios de Estiramiento



Tome un pie con la mano del mismo lado; llévelo hacia atrás, estirando los músculos de la parte de delante de la cadera. Mantenga la espalda recta.

Ejercicios de Estiramiento

Abrace una rodilla con sus dos brazos, manteniendo la espalda y la pierna de apoyo rectas. sentirá estiramiento de la región glútea y en la pierna de apoyo



Ejercicios de Estiramiento



Ubique un pie delante del otro. doble lo más que pueda la rodilla de adelante, manteniendo la espalda y la pierna de atrás rectas, sin levantar los talones del piso; sostenga la posición a medida que estira los músculos posteriores de la pierna

Ejercicios de Estiramiento

Incline el tronco a medida que lleva el brazo por encima de la cabeza.
sentirá el estiramiento de los músculos de los lados del tronco

